

## К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Н. В. Гунич, Ю. А. Янович

*Белорусский государственный университет,  
г. Минск, Республика Беларусь  
natalyasoushtenko@gmail.com*

В статье приведены результаты апробирования методики занятий с оздоровительной направленностью для студенток основного и подготовительного учебных отделений. Ее основу составляют использование оздоровительной ходьбы на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» и ежедневное самостоятельное выполнение комплекса утренней гимнастики. Применение указанной методики способствовало повышению показателей физической подготовленности занимающихся и мотивационной составляющей физической культуры личности.

The article presents the results of approbation of the methods of training with a health-improving orientation for female students of the basic and preparatory educational departments. It is based on the use of health-improving walking in classes on the academic discipline "Physical culture" and daily independent performance of the morning gymnastics complex. The use of this methodology contributed to the increase in the indices of physical readiness of the trainees and the motivational component of the individual's physical culture.

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура; двигательная активность; здоровый образ жизни; студент.

**Keywords:** health improving physical culture; physical activity; healthy lifestyle; student.

Одной из главных проблем XXI века является снижение двигательной активности современного человека. Еще 100 лет назад 96 % трудовых операций выполнялись за счет мышечных усилий [1, с. 31]. Развитие информационных технологий, компьютерной и робототехники, с одной стороны, упрощают и улучшают жизнь человека, но, к сожалению, оказывают негативное влияние, т.к. большое количество людей ведет малоподвижный образ жизни.

Современные условия глобальной и повсеместной компьютеризации, большой поток информации, а также высокие требования к будущим специалистам, оказывают серьезное влияние на формирование здорового образа жизни студентов. Образовательный процесс в учреждениях высшего образования (УВО) характеризуется информационной насыщенностью, необходимостью освоения новых сложных технологий [2, с. 56]. Совокупность данных условий приводит к тому, что студенты ведут малоподвижный образ жизни, часто нерегулярно и некачественно питаются, не соблюдают режим сна и отдыха, что приводит к эмоциональному и интеллектуальному напряжению [3]. В соответ-

ствии с изложенным исследованием, направленные на поиск путей повышения двигательной активности человека, не утрачивают актуальность.

Цель исследования заключалась в определении эффективности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» оздоровительной ходьбой для студенток основного и подготовительного отделений в совокупности с ежедневным выполнением самостоятельно комплекса утренней гимнастики.

Задачи исследования:

1. Выявить потребности студенток в двигательной активности.
2. Определить отношение студенток к занятиям физической культурой.
3. Выявить эффективность применяемой методики по показателям функционального состояния и физической подготовленности студенток.

Методы и организация исследования. Применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; анкетирование обучающихся; беседы; контрольно-педагогическое тестирование для определения уровня функционального состояния (ФС) и физической подготовленности (ФП), статистическая обработка результатов. Использованы тесты, включенные в учебную программу по дисциплине «Физическая культура» для студентов основного и подготовительного отделений (2020) [4].

Исследование проводилось в сентябре-мае 2018/2019 уч. г. со студентками 1–3 курсов основного и подготовительного отделений факультета прикладной математики и информатики Белорусского государственного университета (ФПМиИ БГУ). Всего приняло участие в исследовании 178 человек.

Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребностей в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач физического воспитания в БГУ. Анализ бесед, опросов и анкетирования студенток основного и подготовительного учебных отделений ФПМиИ БГУ показал следующие результаты:

- 55 % первокурсниц посещали занятия физической культурой в школе, но не испытывают потребность в занятиях физическими упражнениями;
- 23 % – регулярно посещали занятия физической культурой в школе, имеют повышенный интерес к образовательному процессу по дисциплине «Физическая культура» и желание заниматься дополнительно;
- 19 % – кроме регулярного посещения занятий физической культурой в школе занимались в спортивных секциях, фитнес-центрах. Ощущают потребность в занятиях физическими упражнениями, знаниях о влиянии физической культуры на организм и ведут здоровый образ жизни;
- 2 % студенток, занимались различными видами спорта и имеют разряды, звания, изъявили желание заниматься в спортивном отделении;
- 1 % опрошенных студенток не посещали занятия физической культурой в школе (по разным причинам), не испытывают в них потребности.

Оздоровительное направление является одним из широко применяемых направлений в учебном процессе студентов по физической культуре. Студентки основного и подготовительного отделений ФПМиИ занимались оздоровительной ходьбой. Имели представление о ее оздоровительном влиянии на морфологические и функциональные перестройки организма, которые улучшают здоро-

вье и эмоциональное состояние. Объем и интенсивность физической нагрузки подбирались исходя из показателей функционального состояния и физической подготовленности занимающихся.

Для повышения двигательной активности девушкам было предложено выполнять ежедневно домашнее задание. Для самостоятельных занятий были разработаны четыре комплекса упражнений утренней гимнастики с воздействием на основные группы мышц. Какой из комплексов выполнять обучающиеся выбирали сами. Главное условие – делать утреннюю гимнастику ежедневно, без перерывов (за исключением плохого самочувствия) и осуществлять самоконтроль. С целью учета объема двигательной активности были составлены таблицы, которые студентки ежедневно самостоятельно заполняли (ЧСС до начала занятия и после, общие ощущения при выполнении упражнений, эмоциональное состояние и т. д.).

К концу учебного года занимающиеся отметили, что стали лучше себя чувствовать, испытывать больше положительных эмоций, улучшился сон, повысились умственная и физическая работоспособность, и способность противостоять стрессам.

Анализ результатов тестирования, проведенного в начале и в конце учебного года, позволил выявить положительную динамику показателей функционального состояния и физической подготовленности студенток (табл. 1, 2).

Таблица 1 – Показатели ФС и ФП студенток ( $X_{cp}$ ) в начале учебного года (удельный вес, %)

Курс	ФС					ФП				
	Очень высокий	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий	Очень высокий	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
1	27,5	52,6	17,9	2	0	5,3	17,5	54,8	16,3	6,1
2	32,4	48,3	19,3	0	0	7,2	13,7	63,1	9,8	6,2
3	28,7	56,9	13,2	1,2	0	0	23,9	57,1	12,2	6,8

Таблица 2 – Показатели ФС и ФП студенток ( $X_{cp}$ ) в конец учебного года (удельный вес, %)

Курс	ФС					ФП				
	Очень высокий	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий	Очень высокий	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
1	32,8	55,7	11,5	0	0	5,1	19,2	57,8	16,9	1
2	35,1	52,3	12,6	0	0	7,9	15,5	64,8	11,8	0
3	31,9	58,1	9,2	0,8	0	3,1	19,8	65,1	10,9	1,1

По результатам анкетирования, проведенного в конце учебного года, выявлено следующее:

- появился интерес и осознанное желание заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, следить за тенденциями в оздоровительном фитнесе у 78 % студенток;

- 8 % респондентов стали самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями, посещать секции, фитнес-центры;
- 12 % считают, что им достаточно занятий, организуемых по физической культуре в университете,
- 2 % – считают, что занятия физической культурой должны носить не-принудительный характер.

Таким образом, в ходе проведенного исследования выявлена эффективность занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» оздоровительной ходьбой для студенток основного и подготовительного отделения в совокупности с ежедневными самостоятельными занятиями утренней гимнастикой. Эффективность установлена на основе положительной динамики показателей функционального состояния и физической подготовленности студенток. Также по результатам анкетирования установлено, что к концу педагогического эксперимента повысилась мотивация студенток к двигательной активности. Респондентами отмечен подъем академической мобильности.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб.пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384с.
2. Гунич, Н. В. Уровень физической подготовленности студенток основного и подготовительного отделения факультета прикладной математики и информатики БГУ / Н. В. Гунич // Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. – Минск : РИВШ, 2017 – С. 56.
3. Янович, Ю. А. Физическая культура личности студента как фактор здорового образа жизни / Ю. А. Янович // Качество подготовки специалистов в техническом университете: проблемы, перспективы, инновационные подходы: материалы V Международной научно-методической конференции, 19–20 ноября 2020 г., Могилев / Учреждение образования «Могилевский государственный университет продовольствия»; редкол.: А. С. Носиков (отв. ред.) [и др.]. – Могилев : МГУП, 2020. – С. 361–363.
4. Физическая культура (основное и подготовительное учебные отделения): учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для всех специальностей первой ступени высшего образования УД-8549 / <https://elib.bsu.by/handle/123456789/248730>